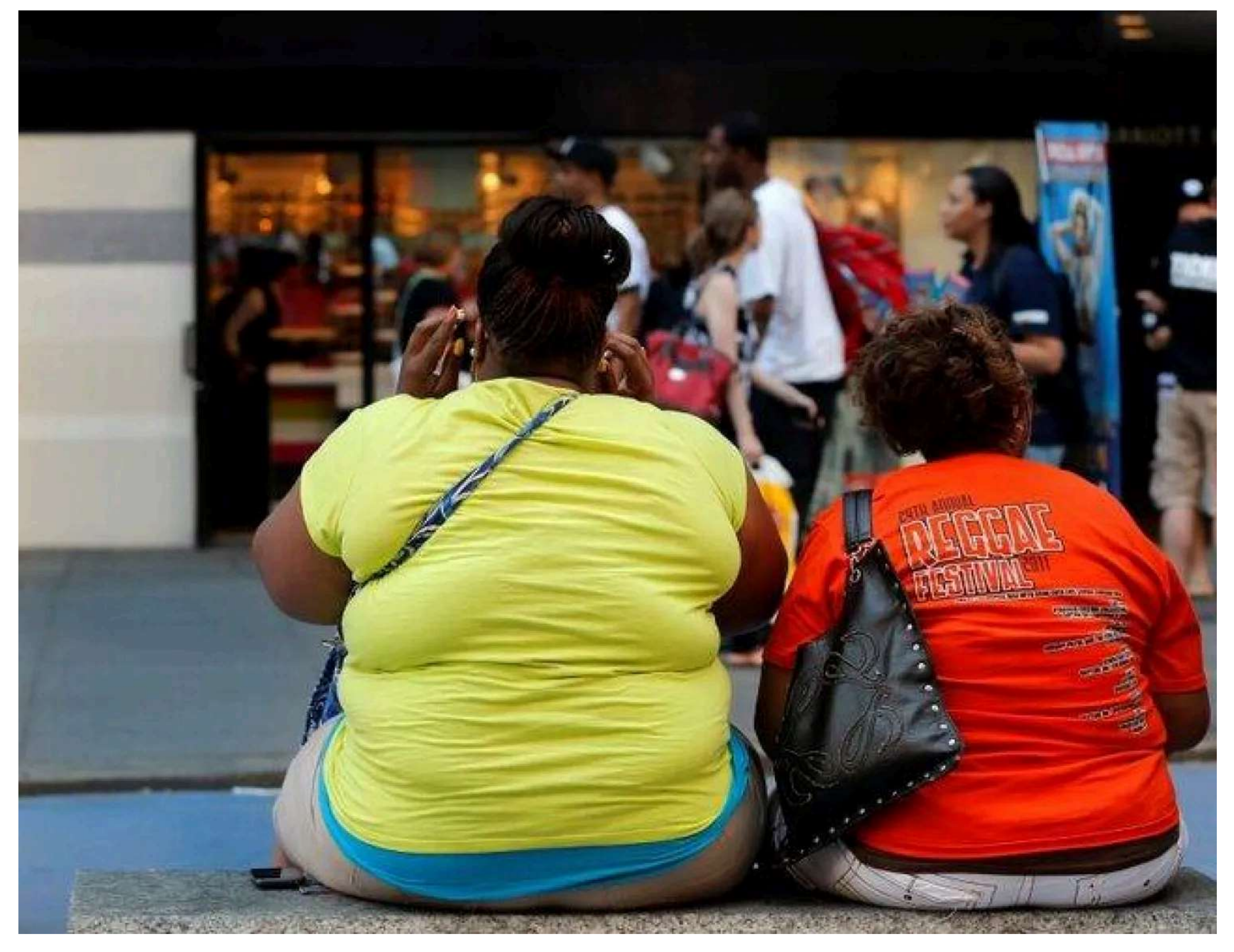
قد يعاني منها حتى النحفاء... لماذا يجب عليك التخلص من الدهون الحشوية؟



إذا كانت نسبة الدهون في الجسم أكبر من كتلة العضلات فمن المرجح أن تكون لديك دهون حشوية (رويترز)

واشنطن: «الشرق الأوسط»

نُشر: 13:12-25 يونيو 2025 م . 29 ذو الحِجّة 1446 هـ

يختبئ نوع خطير من الدهون في أعماق الجسم، ويحيط بأعضاء حيوية مثل الكلى والكبد والقلب، مسبباً التهاباً قد يؤدي إلى مقاومة الإنسولين وأمراض مزمنة تُقصّر العمر.

تُسمى هذه الدهون الحشوية، وقد تُسبب انتفاخ البطن، ولكن ليس للجميع. حتى النحفاء قد يحملون كميات كبيرة من الدهون الحشوية حول أعضائهم، وهي ظاهرة تُعرف باسم «الدهون النحيفة»، وفقاً لشبكة «سي إن إن».

قال مدير الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية والعافية في مركز طبي بدنفر في الولايات المتحدة، الدكتور أندرو فريمان: «الدهون الحشوية مؤشر على كل شيء -مقاومة الأنسولين، وارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ودهون الكبد، وداء السكري من النوع الثاني- وهي كلها نتائج وخيمة تعوق التمتع بحياة صحية وطويلة».

وأضافت إخصائية طب الأعصاب الوقائي، الدكتورة كيليان نيوتيس، التي تُجري أبحاثاً حول مرض ألزهايمر والحد من مخاطر الإصابة بمرض باركنسون في معهد الأمراض العصبية التنكسية في بوكا راتون بفلوريدا، أن تراكم الدهون في منطقة البطن يرتبط أيضاً بالصحة الإدراكية على المدى الطويل.

وقالت نيوتيس لشبكة «سي إن إن»: «الدهون الحشوية غير صحية من الناحية الأيضية، وتفرز الكثير من المواد الكيميائية الالتهابية التي يمكن أن تسبّب ضمور الدماغ وتؤثر في الإدراك».

كيف تعرف ما إذا كنت تعاني من الدهون الحشوية؟

إذا كانت الدهون الحشوية تُشكّل نحو 10 في المائة من إجمالي كتلة الدهون في جسمك، فهذا طبيعي وصحي، وفقاً لعيادة «كليفلاند». فكيف تعرف إذاً ما إذا كانت دهون بطنك خارجة عن السيطرة؟ إحدى طرق معرفة ذلك هي عبر قياس محيط خصرك.

النساء غير الحوامل اللواتي يزيد محيط خصرهن عن 88.9 سم (35 بوصة) والرجال الذين يزيد محيط خصرهم عن 101.6 سم (40 بوصة) أكثر عرضة لخطر تراكم الدهون الحشوية، وفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة.

من المؤشرات الرئيسية الأخرى كتلة العضلات الهزيلة. فإذا كانت نسبة الدهون في الجسم أكبر من كتلة العضلات، فمن المرجح أن تكون لديك دهون حشوية في جميع أنحاء الجسم، حتى في العضلات، كما يقول فريمان.

طرق رئيسية لتقليل الدهون الحشوية

أكد فريمان أن الدهون الحشوية قابلة للتقلص عبر تغيير نمط الحياة.

وقال: «مفتاح الحفاظ على الشباب والتقدم في السن برشاقة، هو الحفاظ على القوة واللياقة».

استشر طبيبك دائماً قبل بدء أي برنامج رياضي جديد. ثم ابدأ بتمارين الكارديو لتنشيط عضلة القلب، كما أفاد فريمان. ومن الطرق الجيدة المشي السريع لمدة 30 دقيقة على الأقل يومياً؛ «ولكن عندما أقول سريعاً، أعني بسرعة كافية لقطع أنفاسك وعدم القدرة على إجراء محادثة. استمر على هذا المنوال لمدة نصف ساعة على الأقل».

وأضاف أن الخطوة الحاسمة التالية هي إضافة تمارين المقاومة، أو ما يُعرف بتدريب القوة.

وتابع فريمان: «عندما أنصح الناس بالمشي أو ركوب الدراجات أو السباحة أو الركض، عادةً ما أنصحهم بممارسة تمارين المقاومة في الوقت نفسه. احملوا معكم أوزاناً، أو ارتدوا حقيبة ظهر ثقيلة، وثبتوا أوزاناً على الدراجة... افعلوا ما يلزم لمحاولة الجمع بين تمارين القلب وتمارين القوة».

كما يؤكد الخبراء أن الأنظمة الغذائية القائمة على النباتات تُعدّ طرقاً ممتازة لفقدان دهون البطن.

وقال فريمان: «تخلّص من النظام الغذائي الأميركي المليء بالأطعمة فائقة المعالجة والدهون المضافة والسكريات وما شابه ذلك، وانتقل إلى نظام غذائي يتكوّن في الغالب من الأطعمة الكاملة».

مواضيع

الصحة | أطعمة صحية | تمارين رياضية | أميركا
